

## **COVID-19 : Foire aux questions (FAQ) pour les parents d'enfants d'âge scolaire et préscolaire et les personnes qui s'en occupent**

Notions élémentaires sur le COVID-19 .....	1
Garde d'enfants, centres aérés et colonies .....	2
Conseils et questions concernant la saison estivale .....	3
Gestion des difficultés et santé mentale .....	5
Ressources pour les familles.....	7

### **Notions élémentaires sur le COVID-19**

#### **Comment puis-je prévenir la propagation du COVID-19 ?**

- Restez chez vous si vous êtes malade. Ne quittez la maison que pour des soins et des [tests](#) médicaux indispensables ou pour d'autres courses essentielles.
- Maintenez une distance physique. Maintenez une distance d'au moins 6 pieds entre vous et les autres personnes lorsque vous êtes en dehors de chez vous.
- Portez une [protection pour le visage](#). Vous pouvez être contagieux/se même si vous ne présentez aucun symptôme et transmettre la maladie lorsque vous toussiez, éternuez ou même lorsque vous parlez. Protégez ceux et celles qui vous entourent en portant une protection pour le visage. Les enfants de plus de 2 ans doivent également porter une protection pour le visage.
- Pratiquez une bonne hygiène des mains. [Lavez-vous les mains](#) régulièrement au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon. Nettoyez régulièrement les surfaces qui sont fréquemment touchées. Évitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées. Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir ou votre bras lorsque vous éternuez ou toussiez. N'utilisez pas vos mains.

#### **Les enfants peuvent-ils présenter des complications du COVID-19 ?**

- [Le syndrome inflammatoire multisystémique chez les enfants](#) (MIS-C) est un nouveau problème de santé associé au COVID-19 qui apparaît chez les enfants à New York (NYC) et ailleurs. Les enfants atteints du MIS-C peuvent avoir des problèmes au niveau du cœur et d'autres organes et doivent recevoir des soins médicaux en milieu hospitalier.
- Les symptômes courants du MIS-C incluent une fièvre persistant plusieurs jours, des douleurs abdominales, une conjonctivite et une éruption cutanée.
- Si vous suspectez que votre enfant est atteint du MIS-C, appelez le médecin qui le suit. Si votre enfant est gravement malade, veuillez vous rendre aux urgences les plus proches ou

appeler le **911** immédiatement.

### **Qu'est-ce qu'une protection pour le visage et quand dois-je en porter une ?**

- Une [protection pour le visage](#) peut être n'importe quel papier ou tissu bien fixé comme un bandana ou un foulard qui couvre votre bouche et votre nez.
- Les personnes qui n'ont aucun symptôme sont malgré tout susceptibles de transmettre le COVID-19. Une protection pour le visage peut aider à vous empêcher de transmettre le COVID-19 à d'autres personnes. Il est donc important d'en porter une à chaque fois que vous quittez la maison et ne pouvez pas maintenir une distance d'au moins 6 pieds entre vous et les autres personnes.
- La ville de New York distribuera des protections pour le visage dans les parcs, [les sites de distribution de repas Grab-and-Go](#) du Département de l'éducation (DOE), les immeubles de l'Autorité des logements de NYC (NYCHA), certains immeubles Mitchell-Lama, les supermarchés et pendant les actions de mise en application de la distanciation physique.

### **Les enfants doivent-ils porter une protection pour le visage ?**

Oui, les enfants âgés de 2 ans ou plus doivent porter une protection pour le visage dans les lieux publics où il n'est pas possible de maintenir une distance physique d'au moins 6 pieds avec les autres personnes. Les enfants de 2 ans ou plus n'ont pas besoin de porter une protection pour le visage lorsqu'ils participent à un programme de garderie. Les enfants de moins de 2 ans ne doivent **pas** porter de protection pour le visage en raison du risque accru de suffocation. Les jeunes enfants sont plus susceptibles de toucher leur protection pour le visage. Par conséquent, les parents et les personnes qui les gardent doivent laver les mains des enfants ou les désinfecter à l'aide d'un produit à base d'alcool régulièrement.

### **Est-ce que mon enfant ou moi devons être dépistés pour le COVID-19 ?**

Tous les New-Yorkais peut réaliser un test de diagnostic du COVID-19, qu'ils présentent des symptômes ou non et qu'ils soient particulièrement à risque ou non. Les tests sont gratuits dans les centres de dépistage de NYC Health + Hospitals. Consultez [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) pour trouver un lieu de dépistage près de chez vous. Consultez votre pédiatre pour savoir si votre enfant doit être testé pour le COVID-19.

Votre statut au regard de l'immigration ne vous sera pas demandé. Se faire dépister ou soigner pour le COVID-19 n'est pas un avantage public au titre de la règle de la charge publique.

## **Garde d'enfants, centres aérés et colonies**

### **Que puis-je faire si j'ai besoin de faire garder mes enfants ?**

- Vous pouvez rechercher [ici](#) les programmes de garde familiale en groupe, de garde familiale et de garde d'enfants d'âge scolaire réglementés par le Bureau des services pour les enfants et les familles de l'État de New York, qui sont considérés comme des établissements essentiels et sont autorisés à rester ouverts.

- Actuellement, les programmes de garde d'enfants en centre et à l'école réglementés par le Département de la Santé de NYC ne peuvent prendre en charge que les enfants de travailleurs essentiels impliqués dans la lutte contre l'urgence de santé publique que représente le COVID-19.
- Si vous avez besoin d'un mode de garde informel, demandez à un membre de votre famille ou à un ami en qui vous avez confiance et qui n'est pas malade. Évitez de demander aux grand-parents, à d'autres adultes âgés ou à des personnes atteintes d'une maladie sous-jacente (comme celles atteintes d'une maladie pulmonaire chronique, d'un asthme modéré à sévère, d'une maladie cardiaque, d'obésité, de diabète, d'une maladie rénale, d'une maladie du foie, d'un cancer ou ayant un système immunitaire affaibli), car elles sont les plus à risque de développer une forme grave du COVID-19.
- Les enfants de certains employés essentiels, comme les premiers intervenants, les professionnels de la santé et d'autres personnes qui travaillent pour répondre aux besoins en matière de santé publique et de sécurité de la ville ont la possibilité de faire garder leurs enfants dans des Centres d'enrichissement régionaux du DOE (REC). Pour plus d'informations, consultez [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) et recherchez le terme « **REC** » (centres d'enrichissement régionaux).
- Si vous êtes travailleur essentiel, vous pourriez également être éligible pour [demander un financement de l'État de New York](#) pour vous aider à payer votre mode de garde actuel.

#### **Les centres aérés et colonies de vacances seront-ils autorisés ?**

- Oui, en vertu d'une ordonnance de l'État, les centres aérés seront ouverts à partir du 29 juin. L'État prendra une décision concernant les colonies dans les semaines à venir.
- Les centres aérés devront suivre de nouvelles directives en matière de santé et de sécurité et peuvent avoir des capacités d'accueil réduites pour maintenir la distanciation physique. Les parents qui veulent mettre leurs enfants au centre aéré doivent contacter les centres à l'avance pour connaître leurs plans et les procédures d'inscription. Vous pouvez rechercher les sites autorisés du Département de la Santé de NYC en consultant [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et en recherchant les termes « **Child Care Connect** » (entrer en contact avec les services de garde d'enfants).

### **Conseils et questions concernant la saison estivale**

#### **Les programmes de repas gratuits se poursuivront-ils cet été ?**

Oui. Les adultes et les enfants peuvent aller chercher des repas gratuits dans plus de 400 centres de repas de la ville. Pour en savoir plus sur la nourriture et les autres ressources pour les New-Yorkais, rendez-vous sur [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

#### **Mon enfant peut-il rencontrer d'autres enfants ou aller chez un(e) ami(e) si personne ne se sent malade ?**

- Essayez de limiter les [activités sociales](#) en personne à un petit groupe d'amis et de membres de la famille. Les rencontres entre enfants doivent être organisées avec prudence et ne peuvent réunir plus de 10 personnes.
- Afin de réduire les risques, rassemblez-vous à l'extérieur, portez une protection pour le visage et maintenez une distance d'au moins 6 pieds avec les membres d'autres foyers.
- Si vous mangez, évitez les repas de type familial où la nourriture est partagée entre les membres de différents foyers.

### **Est-il possible de passer du temps en plein air ?**

- Oui. Sortez dans la nature avec vos enfants. L'air pur et le changement de paysage font du bien aux adultes comme aux enfants. Évitez les activités auxquelles participent de grands groupes de personnes, car il est particulièrement difficile pour les enfants qui aiment prendre leurs amis dans les bras, les toucher et chahuter de maintenir une distance de sécurité.
  - Pensez à porter des vêtements légers s'il fait chaud, à boire beaucoup d'eau et à mettre de la crème solaire.
  - Si vous vous rendez dans une région boisée, portez des vêtements de couleur claire et [vérifiez l'absence de tiques](#).
- Il est important d'être actif tous les jours pour la santé et le bien-être de votre famille. Voici quelques idées pour maintenir enfants et adultes actifs mais en sécurité :
  - Suivez les [quatre conseils de prévention](#) cités au début de cette FAQ.
  - Évitez les sports d'équipe et les aires de jeux bondées. Faites de la marche ou du vélo.
  - Ayez avec vous du désinfectant pour les mains à base d'alcool afin de pouvoir vous laver les mains si vous ou d'autres membres de votre famille touchez des surfaces communes comme des poignées de porte et des rampes. De retour chez vous, lavez-vous bien les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.

### **Les adolescents peuvent-ils passer du temps ensemble ?**

- Parlez à vos adolescents pour vous assurer qu'ils comprennent l'importance de la distanciation physique et du port de protections pour le visage. Expliquez-leur que le fait de rester à la maison et de ne pas passer du temps en groupe contribuera à ralentir la propagation du COVID-19, ce qui les protégera eux-mêmes, leur famille et nos communautés. Expliquez-leur qu'il est important de continuer à maintenir une distanciation physique et à porter des protections pour le visage hors de la maison, même si eux-mêmes et leurs amis ne se sentent pas malades.
- Encouragez les adolescents à garder contact avec leurs amis grâce aux applications de chat vidéo (applis), par téléphone et sur les réseaux sociaux.
- Encouragez les adolescents sans symptômes et sans maladie sous-jacente à passer du temps en plein air, tout en pratiquant la distanciation physique.
  - La marche, la course et le vélo sont de bons exemples d'activités ne nécessitant pas de contact rapproché avec les autres, ni de partage d'équipement.
- Des ressources relatives à la santé mentale des adolescents sont disponibles sur [le site Internet de l'UNICEF](#).

## **Si mon enfant ou moi souhaitons participer à des manifestations publiques, comment le faire de la manière la plus sûre possible ?**

L'action la plus sûre en ce moment est de rester à la maison autant que possible, mais si vous ou votre enfant voulez vous joindre à une manifestation, utilisez les conseils ci-dessous pour vous protéger au mieux ainsi que les personnes qui comptent pour vous :

- Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.
- Portez une protection pour le visage et veillez à ce qu'elle couvre entièrement votre nez, votre bouche et votre menton.
- Ayez avec vous et utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Transportez de l'eau savonnée et de l'eau du robinet dans un flacon pulvérisateur que vous pourrez utiliser en cas d'exposition au gaz poivré.
- Ne criez pas ; utilisez des signes et des objets qui font du bruit à la place.
- Allez-y avec un petit groupe et maintenez une distance d'au moins 6 pieds avec les autres groupes.
- Partez du principe que vous avez été exposé(e) et [faites-vous dépister](#) pour le COVID-19 cinq jours après l'exposition.
- Pour plus d'informations, rendez-vous sur [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) et recherchez « **Protesting Safely** » (manifestation en toute sécurité).

## **Quels sont les conseils de sécurité lorsqu'on passe plus de temps à la maison ?**

- Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces et les objets fréquemment touchés (comme les tables, les plans de travail, les interrupteurs, les poignées de porte et de placards), en utilisant un nettoyant ménager habituel, comme de la javel, du peroxyde ou un produit à base d'alcool.
- Veillez à ranger les produits de nettoyage et autres produits chimiques (comme les médicaments) en hauteur, hors de portée des jeunes enfants.
- Lavez fréquemment les surfaces intérieures comme les sols et les rebords de fenêtre, ainsi que les mains et les jouets des enfants afin de limiter leur exposition à d'autres dangers environnementaux comme le plomb.
- Ouvrez les fenêtres pour améliorer la ventilation, mais assurez-vous que les fenêtres sont dotées de rebords correctement installés. Pour plus d'informations consultez [nyc.gov/health/healthyhomes](https://nyc.gov/health/healthyhomes).
- La climatisation est le meilleur moyen de se maintenir au frais lorsqu'il fait chaud à l'extérieur, mais certaines personnes n'ont pas de climatisation ou ne la mettent pas en route lorsqu'elles en ont besoin. Encouragez-les à utiliser la climatisation. Si vous ne parvenez pas à avoir de la fraîcheur chez vous, rendez-vous dans un lieu climatisé. Pour plus d'informations, consultez [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).

## **Gestion des difficultés et santé mentale**

### **Comment parler à nos enfants du COVID-19 ?**

- Essayez de faire simple et de leur rappeler que de nombreuses personnes travaillent dur pour que tout le monde soit en sécurité et en bonne santé.
- Donnez aux enfants des informations honnêtes et exactes d'une manière appropriée pour leur âge et leur stade de développement.
- Restez calme et rassurant(e). N'oubliez pas que les enfants réagissent à ce que vous dites et à la manière dont vous le dites. Ils détectent des choses à partir des conversations que vous avez avec eux et avec d'autres personnes.
- Restez disponible pour écouter et parler. Dites aux enfants qu'ils peuvent venir vers vous s'ils ont des questions.
- Évitez d'employer un langage qui rejette la faute sur d'autres personnes et conduit à la stigmatisation. Les virus peuvent rendre tout le monde malade, quels que soient l'âge, la race, l'origine ethnique et le pays d'origine. Évitez de faire des suppositions sur qui aurait peut-être le COVID-19. Des informations erronées sur le COVID-19 peuvent générer de la peur et de la haine pouvant nuire à certaines personnes et constituer un obstacle à la santé de tous.
- Réduisez la quantité d'exposition aux médias concernant le COVID-19. Trop d'informations sur un sujet peut provoquer de l'anxiété.
- Dites à vos enfants que certaines histoires sur le COVID-19 qui sont racontées sur Internet et sur les réseaux sociaux peuvent être basées sur des rumeurs et des informations inexactes.

### **Comment aider votre famille à faire face au stress de la pandémie du COVID-19 ?**

- La pandémie de COVID-19 peut être stressante pour vous et votre famille. La peur et l'anxiété liées à la maladie peut générer des émotions intenses chez les adultes et les enfants. Il est normal que vous et votre famille vous sentiez bouleversés, tristes, anxieux et effrayés ou que vous éprouviez d'autres symptômes de désarroi comme des troubles du sommeil. Il est important de soutenir et de protéger le bien-être émotionnel des enfants.
- Chacun réagit différemment aux situations stressantes et cela peut grandement varier en fonction de votre âge. Offrir du soutien est le moyen le plus efficace d'aider les enfants à surmonter ce stress. Le bien-être des enfants dépend de notre bien-être. Il est donc important que vous fassiez ce que vous pouvez pour prendre soin de vous. Pour réduire votre stress et gérer la situation, essayez de rester positif(ve), rappelez-vous vos points forts, communiquez avec vos amis et vos proches grâce à la technologie (comme les réseaux sociaux, les SMS et les applications de chat vidéo), et utilisez des mécanismes de gestion des difficultés sains.
- Des ressources sur la gestion des difficultés et le bien-être émotionnel sont disponibles sur [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- Si les symptômes de stress deviennent trop difficiles à gérer, vous pouvez entrer en contact avec des conseillers qualifiés de NYC Well, un service gratuit et confidentiel de soutien à la santé mentale qui peut aider les New-Yorkais à surmonter ces difficultés. Le personnel de NYC Well est disponible 24 h/24, 7 j/7 et peut vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir une aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant à l'adresse [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

- Vous pouvez également consulter [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) et cliquer sur leur [App Library](#) (bibliothèque d'applications) afin de trouver des applications et outils en ligne pour vous aider à gérer votre santé et votre bien-être émotionnel de chez vous.
- Si vous pensez à vous faire du mal ou à faire du mal à une autre personne, contactez [NYC Well](#) ou appelez le **911** immédiatement.

## Ressources pour les familles

- Pour les toutes dernières informations, consultez [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ou [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Pour des liens vers les ressources de la ville et des informations pour les parents de NYC, rendez-vous sur « [Growing Up NYC](#) » (grandir NYC).
- Pour des ressources pour les apprenants polyglottes, l'éducation et les activités physiques, la préparation à l'université et au monde du travail, l'éducation spécialisée, la petite enfance et des ressources spécifiques à chaque niveau scolaire, rendez-vous sur [la page Activities for Students](#) (activités pour les élèves et étudiants).
- Pour des informations et activités pour les jeunes enfants, y compris un discours de remise des diplômes 2020 spécial de Cookie Monster, rendez-vous sur [SesameStreet.org/caring](https://SesameStreet.org/caring).
- Pour des conseils en matière de sécurité alimentaire et des idées de recettes à élaborer avec des enfants, rendez-vous sur [eatright.org](https://eatright.org) et recherchez les termes « **make the most of your time at home** » (profitez au maximum du temps passé à la maison).
- Pour un guide pour aider les parents et les personnes qui s'occupent des enfants à faire face au COVID-19, rendez-vous sur [nctsn.org](https://nctsn.org) et recherchez les termes « **helping families cope with COVID-19** » (aider les familles à faire face au COVID-19).
- Pour des ressources gratuites telles que des eBooks, livres audio, e-magazines, chansons, films, vidéos, lectures d'histoires virtuelles et aide aux devoirs et soutien scolaire à distance, rendez-vous sur les sites Internet des bibliothèques de NYC aux adresses [bklynlibrary.org](https://bklynlibrary.org), [nypl.org](https://nypl.org) et [queenslibrary.org](https://queenslibrary.org).
- Pour des informations sur comment parler aux jeunes enfants du coronavirus et des conseils pour les parents sur comment établir une nouvelle routine à la maison, rendez-vous sur [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](https://pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine).
- Pour des vidéos d'exercices physiques gratuites, des conseils d'activités en famille et de bien-être, rendez-vous sur [ymcanyc.org/ymca-home](https://ymcanyc.org/ymca-home).
- Pour des conseils pour les familles avec de jeunes enfants (du nouveau-né à l'âge de 3 ans), rendez-vous sur [zerotothree.org](https://zerotothree.org) et recherchez les termes « **tips on coronavirus** » (conseils sur le coronavirus).

Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.

6.26.20